

Vege Marche セミナーのご案内

毎日の食事でわたしたちの身体はなりたっています。60兆個全ての細胞を作る「食」は命の源となります。「何を食ったら良いのか」を考えて感じる事。みなさまに健康をお届けする「食の薬局」からのメッセージをセミナーを通してお伝え致します。

旬の野菜の機能性を知ろう 3回/月開催

毎月テーマを決めた野菜や果物にスポットをあてて、野菜や果物がもつチカラ=機能性を学ぶセミナー。機能性を活かす調理法もご紹介いたします。

7月	トマト
8月	なす
9月	柿・ぶどう・(じゃが芋)
10月	梨・里芋
11月	りんご・セロリ
12月	南瓜

食べ方をデザインする ～分子栄養学を学ぶ～ 3回/月開催

7月	糖質
8月	タンパク質
9月	脂質
10月	ビタミン
11月	ミネラル
12月	抗酸化・免疫・解毒力

食べ物が持つ基本的な栄養素を分子栄養学の視点で分かりやすく説明します。素材の組み合わせ、料理の組み合わせについても学びます。毎日の食事について、また企業のメニュー・商品開発のご担当者様へもお勧めいたします。

食べ方をデザインする ～健康と食～ 2回/月開催

毎日の生活を健康に過ごすためには食事が重要。病を予防するという観点から食と健康の関係について話を致します。

7月	健康と食
8月	メタボとロコモ
9月	腸内環境
10月	巡りをよくする食事
11月	代謝とホルモン
12月	酸化と糖化

食べ方をデザインする ～一汁三菜をつくるために～

1回/月開催

7月	醤油・味噌を知る
8月	だしを知る
9月	糖を知る
10月	塩を知る
11月	乾物を知る 豆と種
12月	発酵調味料を知る

日本人の健康をになってきた基本食は「一汁三菜」。そのためには基本的な食材を知る事が重要。昔から食べ慣れ親しんだ食材にスポットをあて、見分け方、使い方について話を致します。

トピックセミナー

今、旬な食の話題について不定期に開催致します。食の情報収集にお役立てください。